

MAGIC MOUNTAIN RETREAT

YOGA + WANDERN + WELLNESS

@Mama Thresl, Leogang – Österreich
mit Heidi Glenk & Hai Nguyen
10.-13. Oktober 2024

Lust auf ein exklusives Wohlfühlwochenende der besonderen Art? Erlebe wohltuendes Yoga, Wanderungen inmitten atemberaubender Natur, relaxtes Wellness und ausgelassene Genussmomente. Tauche ein in die Magie der Berge und bringe Körper, Geist und Seele in Balance. Lass einfach mal die Seele baumeln und tanke pure Lebensenergie.

Komm mit auf das „**MAGIC MOUNTAIN RETREAT**“ vom **10. - 13. Oktober 2024** im bezaubernden Leogang in Österreich.

Das **MAGIC MOUNTAIN RETREAT** heißt Dich willkommen. Erlebe...

...dynamische und sanfte Yoga Flows, die Dich ganz in Deinen Körper bringen, Dich von innen heraus kräftigen und stärken und Dich gleichzeitig entspannter und flexibler werden lassen.

...Outdoor yoga auf den berühmt-berüchtigten Plattformen in freier Natur mit traumhaftem Bergblick und frischer Bergluft. (wetterabhängig)

...aktive und geführte Meditationen, die Dich komplett Abschalten lassen und Dich zurück in Deine Balance bringen.

...Wanderausflüge in die wunderschönen Leoganger Steinberge, bei denen Du Dich ganz mit der Natur und mit Dir selbst verbinden kannst.

...Wellness in der Sauna, bei einem Buch auf dem Roof Top oder einem Getränk in der Mountains Peak Lounge.

...ein ganz besonderes Hotel „where urban spirit meets the alps“ – die perfekte Wohlfühlmischung aus Tradition und urbanem Style.

...frische, kreative und genussvolle Küche.

...eine gesellige Zeit mit einer Gruppe aufgeschlossener, herzlicher Menschen.

...eine exklusive Wohlfühlzeit ganz für Dich.



Das MAGIC MOUNTAIN RETRAT ist für Dich geeignet, wenn...

- ...Du Lust auf eine exklusive Auszeit hast und einfach mal wieder die Seele baumeln lassen möchtest.
- ...Du neue Kraft tanken möchtest um ausgeglichen, positiv & energiegeladen in den Sommer zu starten.
- ...Du raus aus dem Kopf und rein in Deinen Körper und Dein Herz kommen möchtest.
- ...Du Deine Yoga- und Meditationspraxis erweitern und vertiefen willst.
- ...Du Dir besondere Genussmomente, Naturerlebnisse und Entspannung gönnen möchtest.
- ...Du eine außergewöhnliche Zeit mit Dir selbst und tollen Menschen verbringen willst.

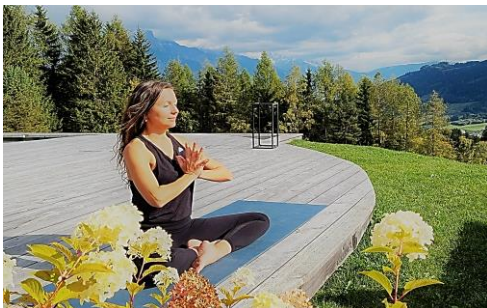
Was Dich erwartet...

- 8 h abwechslungsreiches Yoga
- Ein ausgewogener Mix aus Vinyasa Yoga, Kundalini Yoga, Yin Yoga, Acro Yoga uvm.
- 2 h Meditation (aktive, stille und geführte Meditationen)
- Traumhafte Wandermöglichkeiten (optional)
- 2 erfahrende Yogalehrerinnen, die mit Herz und Seele dabei sind
- Die Möglichkeit eines professionellen Life Coachings, das Dein Leben verändern kann
- Ein außergewöhnliches Hotel mit Bergpanorama und Wellnessbereich
- 3x reichhaltiges regionales Frühstücksbuffet
- 3x mehrgängiges Genuss-Erlebnisdinner
- Ein langes Wochenende voller Bewegung, Entspannung, Natur, Gemeinschaft, Abschalten und Nahrung für Körper, Geist und Seele

OPTIONAL: LIFE COACHING

- Als **besonderes Goodie** hast Du die Möglichkeit, Dir ein **professionelles Life Coaching** mit unserer zertifizierten Coachin Heidi zu gönnen. Ein Coaching kann Dich dabei unterstützen, aus einer festgefahrenen Situation wieder zurück „in Deinen Flow“ zu finden, es kann Dir neue Perspektiven aufzeigen, Dich wieder in Deine Kraft bringen und nachhaltige Veränderung in Deinem Leben anstoßen, ganz egal, wo Du gerade stehst. Bist Du bereit für den nächsten Schritt?
- Dann nutze die Gelegenheit und hole Dir Deine extra Portion Klarheit, Inspiration und Motivation.

DEINE YOGALEHRERINNEN



Heidi Glenk

Zertifizierte Yogalehrerin (Yoga Alliance)
Zertifizierte Life & Business Coachin (CPCC®)
Mentoring für Achtsamkeit, Weiblichkeit & Balance



Hai Nguyen

Zertifizierte Yogalehrerin (Yoga Alliance)
Studioinhaberin "Crazy Ganesha"
Pre- & Postnatalyoga Ausbilderin



PROGRAMM

Donnerstag, 10. Oktober 2024

ab 15:00 Uhr

Anreise & Check In

17:00 – 18:30 Uhr

WELCOME YOGA - FEEL GOOD FLOW (Hai)

19:00 Uhr

Welcome Dinner @Mama Thresl

Freitag, 11. Oktober 2024

8:30 – 9:30 Uhr

MEDITATION (Heidi)

9:30 – 11:00 Uhr

Reichhaltiges Frühstücksbuffet

11:30 – 13:30 Uhr

MOUNTAIN VIEW YOGA – KUNDALINI FLOW (Hai)

14:00 – 17:00 Uhr

Wandern, Wellness, Zeit für Dich

17:30 – 19:00 Uhr

PRANAYAMA SPECIAL – BREATH & RELEASE (Heidi)

19:45

Hüttendinner@Huwi`s Alm

Samstag, 12. Oktober 2024

8:30 – 9:30 Uhr

MEDITATION (Hai)

9:30 – 11:00 Uhr

Reichhaltiges Frühstücksbuffet

11:30 – 16:00 Uhr

Wandern, Wellness, Zeit für Dich

16:30 – 18:30 Uhr

ACRO YOGA SPECIAL – PLAY & FLY (Heidi)

19:00 – 21:00 Uhr

Finest BBQ@Mama Thresl

21:00 Uhr – 0.30 Uhr

Live DJ Clubbing @ Island Bar Mama Thresl

Sonntag, 13. Oktober 2024

7:30 – 11:00 Uhr

Reichhaltiges Frühstücksbuffet & Check Out

11:30 -13:30 Uhr

GOODBYE YOGA - MOUNTAIN BLISS (Heidi & Hai)

Ab 13:30 Uhr

Abschluss & Abreise

UNTERKUNFT

Im wunderschönen Salzburger Land empfängt uns das **MamaThresl** nach dem Motto „where urban soul meets the alps“. Eine traumhafte location für alle, die Berge und Natur genauso lieben wie eine moderne Wohlfühlatmosfera und eine gesellige Zeit mit Freunden.

www.mama-thresl.com



ANGEBOT

Doppelzimmer: Early Bird 795 EUR / Regulär 855 EUR

Einzelzimmer: Early Bird 1.035 EUR / Regulär 1.095 EUR

Early Bird bis einschließlich 30. Juni. Regulärer Preis ab dem 1. Juli 2024

COACHING

1:1 Life Coaching Session á 50min 99 EUR

Buchung direkt bei Heidi via email: heidiglenk@web.de / phone: 0177 6244231 / oder vor Ort

ANMELDUNG

Anmeldung und Buchung bitte **ausschließlich direkt über das Hotel:**

Per email an: info@mama-thresl.com

Per Telefon an: +43 6583/20 800

Stichwort: „Yogaretreat Heidi & Hai“

Bei Fragen zum Retreat darfst Du Dich gerne an uns wenden:

Heidi Glenk - email: heidiglenk@web.de / phone: 0177 6244231

Hai Nguyen - email: crazyganeshayoga@hotmail.com / phone: 0173 4320111

STORNOBEDINGUNGEN

Es gelten die aktuellen Stornobedingungen des Mama Thresl.

WIR FREUEN UNS SEHR AUF DICH!!!

Hai & Heidi

